

令和3年4月2日

南の風 For Junior39

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

質問の第2弾です。先日、シュートについて質問してくれた選手と同じ会場にいた、中学女子選手からの質問です。

「中学校の部活で、コーディネーショントレーニングを取り入れています。何のためにやるのかは、大体分かっているつもりですが、このトレーニングをやるとうどういう良さがあるのか、また注意点を教えてください。」という質問でした。

コーディネーショントレーニングについては、以前に『南の風』で取り上げました。

せっかくのお尋ねですから、たくさんの選手のみなさんが共有できたらと思い、もう一度取り上げることにしました。

人間の体が持っている能力には、「身体能力」と「運動能力」があります。

「身体能力」とは、足の速さ、跳躍力、瞬発力、持久力といったものです。「運動能力」とは、自分の体をうまくコントロールする能力のことです。バランスやリズム感、リアクション（反応）といったものです。そして、自分の体を思い通りに動かす能力を「コーディネーション能力」といいます。ですから、「運動能力」は『コーディネーション能力』と置き換えることもできます。

この運動能力を高め、磨くためにするのが『コーディネーショントレーニング』です。

コーディネーショントレーニングのメリットは、次の3つです。

- ①自分の身体を自分のイメージ通りに動かせるようにする
- ②危険に対する回避能力が上がるために、怪我をしにくくなる
- ③新しいスキルを習得するまでの時間が短縮される

デメリットは、取り組んだ成果が見えにくいことです。すぐに勝利に結びつくものではないのです。バスケットボールはハビット（習慣性）なスポーツと言われます。練習＝反復練習という固定観念にしばられていると、刺激を重視するコーディネーショントレーニングは馴染まないかもしれません。

コーディネーション能力は、人間の神経回路に「刺激」を与えることによって高まります。普段やらないような動きを取り入れて、普段使わない神経回路を刺激するのがコーディネーショントレーニングの目的です。反復練習は、その神経回路を何回も何回も使うことによって回路を太くし、その運動をできやすくするのが目的です。

次に、コーディネーショントレーニングはどのくらいやったらいいのかについてです。

質問された選手のチームでも、長くて10分程度だと言っていました。通常5分～10分が目安となります。回数としては、週4回練習があるとして、2回程度で構いません。もちろん毎回取り入れてもいいのですが、普段使わない神経回路を刺激することが目的だということを念頭においてやりましょう。

またいつも同じメニューだと、刺激がなくなりますから形式やルールを変えてやるようにしてください。クリアできたらそれ以上やる必要はありません。同じメニューに固執しないで難易度を調整して取り組むのがよいと思います。